

KONTU LIBURUXKA

10 egunez pantailak utzi

Abizena : _____

Izena : _____

Klasea : _____



2021



10 EGUNEZ PANTAILAK UTZI ERRONKA

10 egun zure bizimodua hobetzeko.

Laster hasiko da 10 egunez pantailak utzi ekitaldia. Zure klasearekin erronka hartzea erabakitzen baduzu, konexio digitalaren abantaila ugariez gozatu ahal izango duzu. Ahal duzun neurrian 10 egunez jolas-pantailarik gabe (telebista, tableta, bideo-jokoen kontsola, ordenagailua) joateko konpromisoa hartu beharko duzu.

Gure gorputza mugitzeko eginak da, baina pantailako denborak jarduera fisikoa ordezkutzen du. Egun bakoitza fisikoki aktiboak diren pertsonak osasuntsuagoak, zoriontsuagoak eta gehiago bizi dira. Aisialdirako pantailen denborak (telebista, tableta, bideo jokoen kontsola, ordenagailua) irakurtzeko denbora, familia elkarrizketarako denbora eta harreman sozialak murrizten ditu. Pantailan denbora menderatzen duten hurrek osasuntsu egoteko eta eskolan ondo egiteko aukera

hobeak dituzte : nota hobeak, irakurtzeko trebetasun hobeak, arreta handiagoa klasean eta komunikazio errazagoa. Hurrek helduaroan jarraitzen duten bizimodu ohiturak garatzen dituzte. Eguneroko dieta ziurtatzea, jarduera fisikoa praktikatzea, aisialdirako pantailako denbora mugatzea eta loaren kalitatea zaintzea txikitatik garatzea komeni diren bizimodu osasuntsuak dira. Aisialdirako pantailako denborak ez du eskola-lanetan emandako denbora barne hartzen.

Engaiamendu adierazpena

2021eko _____ ko egun honetan,
Nik, _____ -k,
_____ -ko
_____ klaseko ikasleak,

Datorren hamar egunetan aisialdiko pantailarik gabe egoten saiatzea erabaki dut.
Nire erronkak orokorrean _____ puntu lortzeko aukera emango dit.

Erronka hau aurrera ateratzeko ahal den guztia egiteko konpromisoa hartzen dut, hamar egun hauetan lortuko ditudan puntuak zintzotasunez zenbatzeko eta erronka horren arrakasta kolektiboaren alde elkartasunez jokatzeko.

Askatasuna, egia, elkartasuna.

Izenpedura :



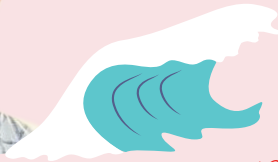
Txapeldunek eta goi mailako kirolariek zoriontzen eta animatzen zaituzte !



Sylvie Halsouet :
Euskal pilotako munduko txapelduna.



Sarah eta Ainhoa Leiceaga :
surfeko ahizpa gazte prodigioak.









Peyo Lizarazu :
Belharra olatu erraldoian espezializatutako
de la vague géante Belharra.

Erronka bukaeran, eskainiko zaizu
nahi baduzu, bete beharreko galdetegia.

MAIATZAREN 250, ASTEARTEA

Pantailak begiratu ez dituzun une guztietan markatu laukia eta irabazi puntuak.

-  Eskolan joan aurretik goizean
-  Eguerdian
-  Eskola ondoren
-  Afalorduan
-  Afaldu ondoren
-  Gauaz

Egunean gehien gustatu zaidana idatzi edo marrazten dut :

Zaila egin zaidana :

MAIATZAREN 26A, ASTEAZKENA

Pantailak begiratu ez dituzun une guztietan markatu laukia eta irabazi puntuak.







- Eskolan joan aurretik goizean
- Goizeko bonus puntua (eskolarik ez badut)
- Eguerdian
- Eskola ondoren
- Arratsaldeko bonus puntua
- Afalorduan
- Afaldu ondoren
- Gauaz

Egunean gehien gustatu zaidana idatzi edo marrazten dut:

Zaila egin zaidana :

MAIATZAREN 27A, ORTZEGUNA

Pantailak begiratu ez dituzun une guztietan markatu laukia eta irabazi puntuak.

-  Eskolan joan aurretik goizean
-  Eguerdian
-  Eskola ondoren
-  Afalorduan
-  Afaldu ondoren
-  Gauaz

Egunean gehien gustatu zaidana idatzi edo marrazten dut:

Zaila egin zaidana :

MAIATZAREN 28A, ORTZIRALA

Pantailak begiratu ez dituzun une guztietan markatu laukia eta irabazi puntuak.

- Eskolan joan aurretik goizean
- Eguerdian
- Eskola ondoren
- Afalorduan
- Afaldu ondoren
- Gauaz

Egunean gehien gustatu zaidana idatzi edo marrazten dut:

Zaila egin zaidana :

MAIATZAREN 29A, LARUNBATA

Pantailak begiratu ez dituzun une guztietan markatu laukia eta irabazi puntuak.

- 🕒 Eskolan joan aurretik goizean
- 🕒 Goizeko bonus puntua
- 🕒 Eguerdian
- 🕒 Eskola ondoren
- 🕒 Arratsaldeko bonus puntua
- 🕒 Afalorduan
- 🕒 Afaldu ondoren
- 🕒 Gauaz

Egunean gehien gustatu zaidana idatzi edo marrazten dut :

Zaila egin zaidana :

MAIATZAREN 300, IGANDEA

Pantailak begiratu ez dituzun une guztietan markatu laukia eta irabazi puntuak.







- Eskolan joan aurretik goizean
- Goizeko bonus puntua
- Eguerdian
- Eskola ondoren
- Arratsaldeko bonus puntua
- Afalorduan
- Afaldu ondoren
- Gauaz

Egunean gehien gustatu zaidana idatzi edo marrazten dut:

Zaila egin zaidana :

MAIATZAREN 31A, ASTELEHENA

Pantailak begiratu ez dituzun une guztietan markatu laukia eta irabazi puntuak.

-  Eskolan joan aurretik goizean
-  Eguerdian
-  Eskola ondoren
-  Afalorduan
-  Afaldu ondoren
-  Gauaz

Egunean gehien gustatu zaidana idatzi edo marrazten dut:

Zaila egin zaidana :

EKAINAREN 1.a, ASTEARTEA

Pantailak begiratu ez dituzun une guztietan markatu laukia eta irabazi puntuak.







- Eskolan joan aurretik goizean
- Eguerdian
- Eskola ondoren
- Afalorduan
- Afaldu ondoren
- Gauaz

Egunean gehien gustatu zaidana idatzi edo marrazten dut:

Zaila egin zaidana :

EKAINAREN 20, ASTEAZKENA

Pantailak begiratu ez dituzun une guztietan markatu laukia eta irabazi puntuak.

-  Eskolan joan aurretik goizean
-  Eguerdian
-  Eskola ondoren
-  Afalorduan
-  Afaldu ondoren
-  Gauaz

Egunean gehien gustatu zaidana idatzi edo marrazten dut :

Zaila egin zaidana :

EKAINAREN 30, ORTZEGUNA

Pantailak begiratu ez dituzun une guztietan markatu laukia eta irabazi puntuak.

- Eskolan joan aurretik goizean
- Eguerdian
- Eskola ondoren
- Afalorduan
- Afaldu ondoren
- Gauaz

Egunean gehien gustatu zaidana idatzi edo marrazten dut:

Zaila egin zaidana :

JARDUERA FISIKOA, SEDENTARIOA ETA LOA

Zer egun aproposa 0-18 urte bitartekoentzat ?

Haurtzaroa garapen fisiko eta kognitibo azkarreko aldia da, haurren ohiturak eratzten direnean eta familiako bizitzako arauak aldatu eta egokitzea posible denean. Haurtzaroan garatutako ohiturek bizitza osoan zehar jarduera fisikoaren kopuruan eta ereduan eragina izan dezakete.

Haur txikiak hazten eta garatzen diren heinean, osasuntsu egoteko, egunero, mugimendu, lo eta eserita denbora egokia behar dute.





Haurra pantailetara goizegi atxiki aurretik, pentsa ezazu aholku batzuk aplikatzea :

- **Zure koloretako arkatzetara !** Jokabide sedentario guztiak ez dira kaltegarriak. Koloreztatzea jarduera sortzaile eta interaktibo ona da.
- **Ireki liburu bat !** 5 urtetik beherakoek hobeto ikasten dute familiako kideekin eta beste zaintzaileekin denbora errealean murgiltzeko interakzioen bidez.
- **Hartu pantailarik gabeko otorduak.** Haurrek biziki ikasten dute gurasoekin eta beste zaintzaile batzuekin aurrez aurreko harremanen bidez. Otorduak aukera bikaina dira ikaskuntza sozialerako.
- **Izan adibide.** Duela gutxi egindako ikerketa baten arabera, gurasoek telefonoetan zenbat eta denbora gehiago igaro, orduan eta haurrek arreta erakartzeko jokabide gehiago izaten dituzte. Horrek askotan elkarreragin negatiboak eragiten ditu. Izan eredu positiboa eta zure seme-alabak imitatuko zaitu.



Haurrek eta gazteek (5-18 urte) izerditu, mugitu, eserita egon eta lo egin dosi egokia behar dute egunero osasuntsu egoteko! Lortzen dituzten abantailen artean osasun orokorra hobea da, forma fisiko hobea, pisu osasuntsua mantentzea, aldarte hobea eta trebetasun berriak ikastea: hain zuzen ere ... Dena askoz hobea da mugitzen zarenean.

Izerditu :

gutxienez 60 minutu jarduera fisiko moderatua edo bizia.

Eseri :

gehienez 2 ordu eserita edo pantaila baten aurrean; saihestu eserita egoteko denbora luzeak.

Aktibatu :

hainbat ordu jarduera fisiko arin, ahal dela kanpoaldean.

Lo egin :

etenik gabeko loaren gaua.
5 eta 13 urte bitartekoak: 9-11 ordu.
14 eta 17 urte bitartekoak: 8-10 ordu.

GUTXIAGO ESERTZEAREN ETA GEHIAGO MUGITZEAREN ONURAK :

Hobeto sozializatu

Hobeto sortu

Hobeto lo egin

Fokatze hobea

Ikasi hobeto



PANTAILAK ETA LOA, 0 ETA 18 URTE BITARTEKOENTZAT

Zer praktika on ?

Pantailetan, ordenagailuetan, bideojokoetan, tabletetan eta telefonoetan igarotako denbora, batez ere arratsaldean, lotura atzeratuarekin, esnatze handiagoarekin eta lo txarrarekin lotzen da.

Lo egin aurretik pantailaren argiak loaren / esnearen erritmoan eragiten du gure erretinako melanopsinaren zelulak argituz, esnatze-seinalea bidaliko baitu gure gorputzaren erlojuari. Melatoninaren jariaketa gutxitu edo geldiarazten du, loa eragiteko neurotransmisore nagusia baita.

Telebistaren aurrean igarotako denbora ere ez da hutsala. Astean eta asteburuetan egunean bi orduz telebista ikusten duten haurrek geroago oheratu ohi dira, lo denbora gutxiago dute eta geroago igotzen dira

larunbatean eta igandean. Zenbat eta erabilera handiagoa, orduan eta eragin handiagoa.

Arratsaldeko jarduera mota hau ez dago denboran egituratuta. Hasierarik gabe eta amaiera garbirik gabe definituta, haurrak ez du bere loa entzuten eta ohera eraman behar harko lituzketen seinale guztiak igarotzen Uzten ditu. Jarduera hauek denbora asko behar dute eta bizimodu sedentarioa sustatzen dute, bera ere loa suntsitzen dutela aitortuta.

Azkenean, telebistako programen edukiak edo gehiegizko indarkeriazko eta, beraz, estimulatzailerik diren zenbait jolasek tentsioa eragin dezakete eta antsietatea areagotu, eta horrek lotarako zailtasunak sortzen ditu.



Smartphone, tableta eta ordenagailuen pantailek lo bizkorra atzeratzen duten eta loa zatitzeko arriskua duten argi bizigarriak igortzen dituzte. Gainera, ordenagailu baten aurrean, aktibo gaude, dinamizatzen gaitu parte hartzen dugun jarduerak, beraz loaren aurka borrokatzen gara konturatu gabe eta nekearen zantzuak pasatzen uzten ditugu. Gainera, berehalako mezularitza edo sareko jokoak gazteen arteko trukerako bitartekoak dira, eta zaila da nahi duzunean uztea ... Preso txiki egon zaitezke jakin gabe, beti zerbait gertatzen ari delako.

Hori dela eta, pantailako jarduerak oheratu baino bi ordu lehenago saihestu behar dira; hau modu ona da gure haurren pantailetan igarotako denbora mugatzeko, eta hori garrantzitsua da beraien jardueren aniztasuna eta sormena garatzen laguntzeko.

Pantailarik gabeko 10 eguneko erronka Jacques Brodeur Quebecerrek diseinatu zuen (1943-2020). Nortasun karismatikoa, iraultzaile baketsua, oso sustraitutako konbikzioak zituen, bere formula zentzuaz eta hizlari talentu paregabeaz, baina baita bere sinpatiaz eta irmotasunaz ere, Jacques Brodeurrek bere bidean egoteko ezbeharrak izaten zuten haur, guraso, profesional eta kazetariak bere ilusioarekin kutsatzea lortzen zuen, denak partiduko kolektibitatean sartzeko, hurreko pantailen kontrola berreskura dezaketela eta garaipena gure eskura dagoela konbentzitzen. Sutsuki eta burugogor defendatu zuen pantailatik eta beren atzean zeuden gosearekiko gazteen zentzu kritikoa esnatzea beharrezkoa zela. Bere pasioa kutsakorra zen, eta bazekien indarra ematen gu martxan jartzeko.

Erronka antola daiteke gurasoek eta irakasleek seme-alabak ahalduntzeko elkarrekin lan egitea adosten duten guztietan.

Informazio gehiagorako : 10jourssansecrans.org

Liburuxka hau 10 egunez pantailak utzi elkarteak idatzi du baliabide hauetatik :

- Edupax.org
- *5 urte baino gutxiagoko haurren jarduera fisikoari, bizimodu sedentarioari eta loari buruzko jarraibideak. Osasunaren Mundu Erakundea, 2020.*
- *OMEren jarduera fisikoari eta bizimodu sedentarioari buruzko jarraibideak : begirada batean. Osasunaren Mundu Erakundea, 2020.*
- sommeilenfant.reseau-morphee.fr
- www.participaction.com
- *Sois futé écran fermé. Fondation des maladies du cœur et de l'AVC, 2013.*

Grafikoak eta Maketazioa : Sarah Tamiatto.



10jourssansecrans.org



Réseau
Parentalité
64

ars
Agence Régionale de Santé
Nouvelle-Aquitaine